

معالجة اضطرابات المزاج

كتاب مبسط خاص بمعالجة عواطف الطفل

من سن ٤ - ١٠ سنوات



ترجمة واعداد

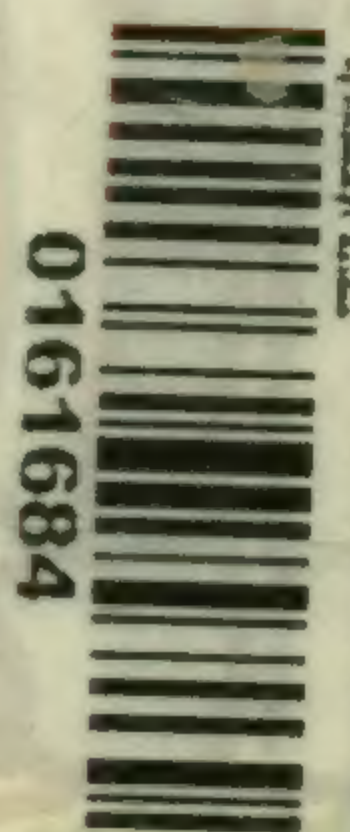
ايمان بيرقدار

بسام علي درويش

تأليف

جوي بيري

علي جيري



Bibliotheca Alexandrina
مكتبة الإسكندرية

0161684

مناهج التربية والتطعيم للأطفال (١)

سلسلة هالة التربوية والتعليمية للأطفال

- ١ -

معالجة اضطرابات المزاج

كتاب مبسط خاص بمعالجة عواطف الطفل

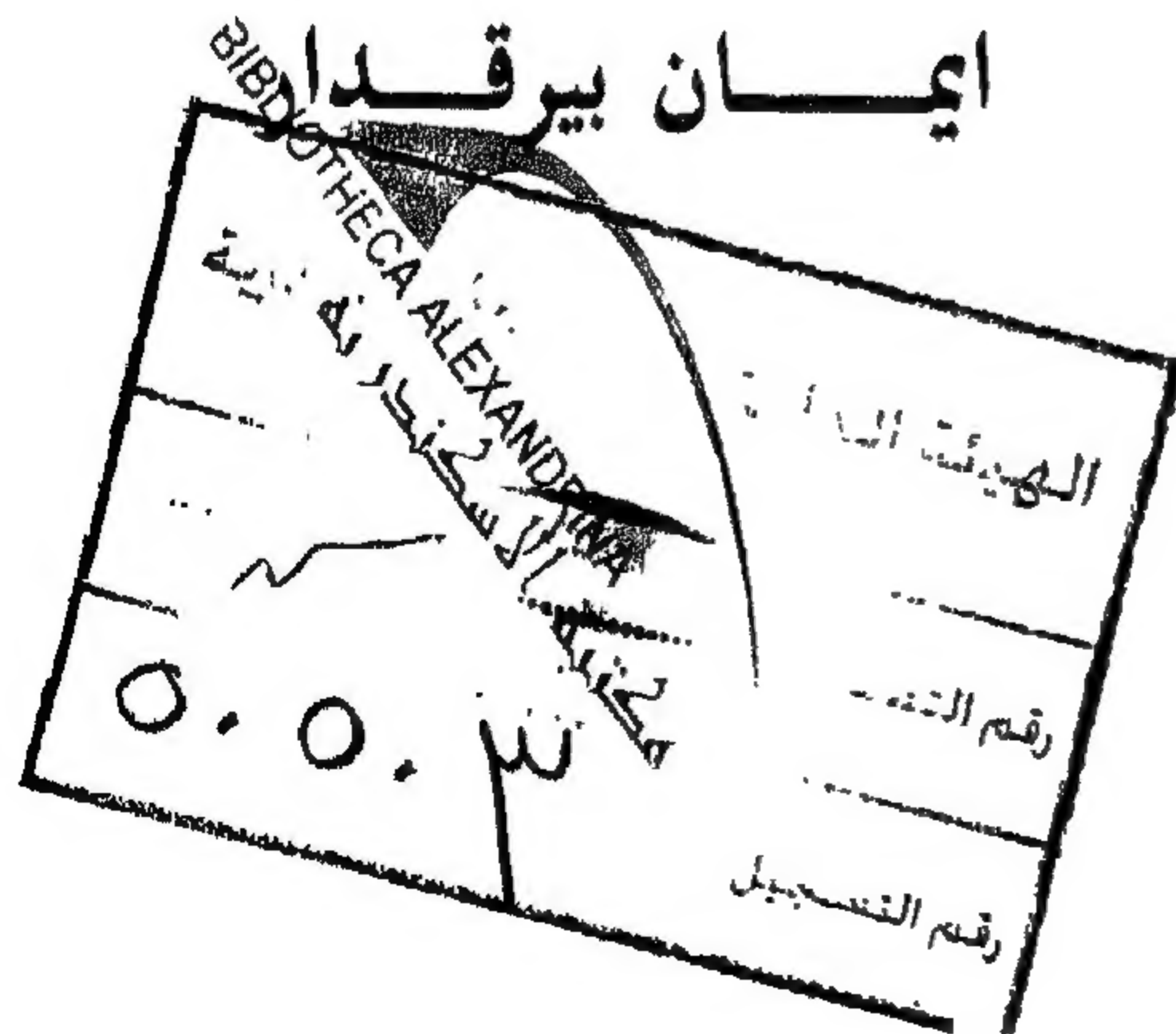
من سن ٤ - ١٠ سنوات

تأليف

جوي بيـري

ترجمة واعداد

بسام علي درويش



الطبعة الأولى

١٩٩٤

حقوق الطبع محفوظة

دار الينابيع للنشر والتوزيع

دمشق ص. ب ٦٣٤٨

هـ: ٤٢٨٤٦٨

٣٣٢٤٩١٤

التوزيع في مصر:

دار الثقافة الجديدة

٣٢ ش صبري أبو علم - القاهرة

هـ: ٣٩٢٢٨٨٠

التوزيع في لبنان:

دار مختارات، ص. ب: ٦٠٢١٦ بيروت (الزلقا)

هـ: ٨٩٠٣٣٣ - ٨٩٨١٩٤

تنويه

كما في الأصل لم نستخدم في الكتاب ، أثناء إخراج الصور والرسوم ، الألوان لما تسببه من تشتيت لانتباه الطفل وعدم التركيز على المعنى والمضمون للكلمات الواجبة القراءة والفهم .

كما ترك قليلاً من المساحات الفارغة ليكتب عليها الطفل ما يشاء وبحرية .

الاهداء

إلى فرح بالحياة

لابدّ قادم . . .

إلى طفلتنا الوحيدة

هالة

التي نرى من خلالها

أطفال العالم جميعاً . . .

بسام . ايمان

المقدمة

ان هذا الكتاب مخصص للأطفال بين سن ٤ - ١٠ سنوات .
اذ يمكن أن يقرأه الطفل لوحده ، أو يمكن أن يقرأ له من قبل
والديه أو القائمين على تربيته ، سواء في المنزل أو في دار الحضانة
أو في المدرسة ، اذ يتعلم الطفل قراءة وكتابة بعض التعابير والجمل
البسيطة باللغتين العربية والانكليزية . يعالج هذا الكتاب أهم
الاضطرابات التي يتعرض لها مزاج الطفل وسلوكه بأسلوبه المبسط
والصور الايضاحية المرافقة لكل فقرة من فقراته .

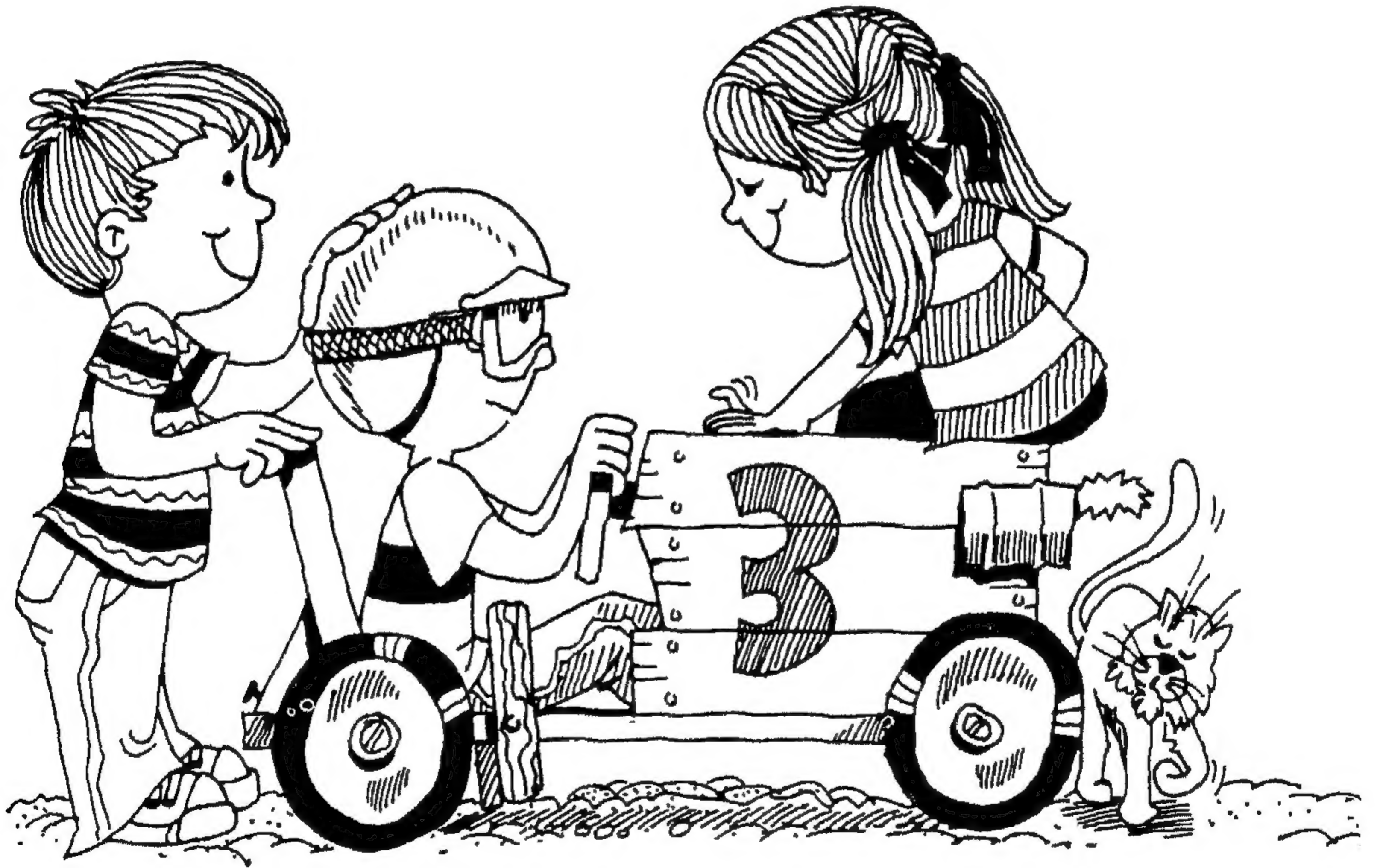
ويتبع كل فقرة منه بعض الأسئلة لاختبار قدرة الطفل على
الفهم والادراك الذاتي .

ومن أجل مساعدته على التفكير بشكل سليم . والاعتماد
على ذاته كشخصية مستقلة .

ليس من الصعب تدبير ومعالجة الأحاسيس والمشاعر المفرحة
لأنها بطبيعتها تجعل الشخص يشعر بالحيوية والسعادة حول
الشخص ذاته والحياة بشكل عام .

فنحن نتعامل مع مثل هذه المشاعر "السعادة ، الفرح ، الحب ،

الاحترام " بشكل جيد ولا نحتاج للمساعدة في ذلك .
ولكن يمكن أن نخشى المشاعر غير المريحة أو المزعجة ونحاول
تجنبها ، بل ونرفض حدوثها .
لأنها تجعل الشخص يشعر بالكآبة والحزن وحتى حدوث
المرض . لذلك كثيراً مانسمع عبارات :



نتمنى لكم السعادة والفرح دائماً . . .
مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح . . .
ان هذا الكتاب يتناول اضطرابات المزاج من فرح وحزن ويضع
الأسس المبدئية لمعالجة هذه الأحاسيس والمشاعر التي تتاب كل
شخص منا سواء أكان صغيراً أم كبيراً .



ويبين لنا وللقارئ العزيز أنه رغم أن الأحاسيس غير المريحة تسبب القلق أو الحزن لصاحبها إلا أنها يمكن أن تكون دافعاً نحو التفكير بشكل سليم .

وللتصرف التصرف اللائق في الوقت المناسب . وفي نهاية الكتاب يضع المؤلف خلاصة هذا الكتاب والتي تتمثل بوضع خطوات اربع لمعالجة الأحاسيس غير المريحة .
نأمل أن يكون هذا الكتاب عوناً ومرشداً للطفل وللمربين والقائمين على تربية الطفل والعناية به .
وذلك من أجل تكوين طفل سليم وسعيد .

المترجم

لقد خلقت الاله كـشـخـص ،
ولأنك كائن بشري حي يمكن
أن تعاني من تقلبات المزاج .



يشعر كل شخص أحياناً

بالسعادة والفرح

Happiness : سعادة

Gladness : فرح



وأحياناً قد يشعر الشخص

بالحزن والتعاسة .

حزن : Sadness



عندما يشعر الطفل بالسعادة ، يمكن أن يختبر شعوره المريح
هذا ويجربه بطرق مختلفة .

يشعر : Feel



فالشخص الذي يملكه هذا الشعور المريح ، يمكن أن
يمد يد المساعدة للآخرين ، وأن يلعب ويتعاون معهم
أيضاً ، ويمرح ويلهو ويفرح .



وأيضاً عندما ينتاب الشخص الشعور بالحزن والتعاسة ،
يحاول أن يختبر شعوره هذا ويجربه بطرق مختلفة .

يحاول : Try



لا يرغب أي انسان أن ينتابه الشعور بالحزن . لكن ، يمكن
أن يكون هذا الشعور غير المريح ضرورياً ، اذ يجعل
الشخص يفعل شيئاً ما ، من الضروري فعله .



الشعور غير المريح (كالخزن) يمكن أن يجعل الشخص
يتطور ويفكر بالتغير نحو الأفضل .

يلعب : Play



والشعور غير المريح يمكن أن يساعد الشخص
على تقدير شعوره هذا ، ومشاعر
الآخرين أيضاً .

يساعد : Help



يرغب كل واحد منا أن يشعر دائماً
بالسعادة والفرح .



ولكن أحياناً يمكن أن يشعر الانسان
بالحزن والتعاسة .



انه لأمر طبيعي أن يشعر الانسان بالفرح
وبالحزن . انهما عاطفتان متناقضتان ،
ولكنهما طبيعتان في كل انسان .

هكذا أرادهما
الخالق .

عاطفة Emotion

الفصل الأول

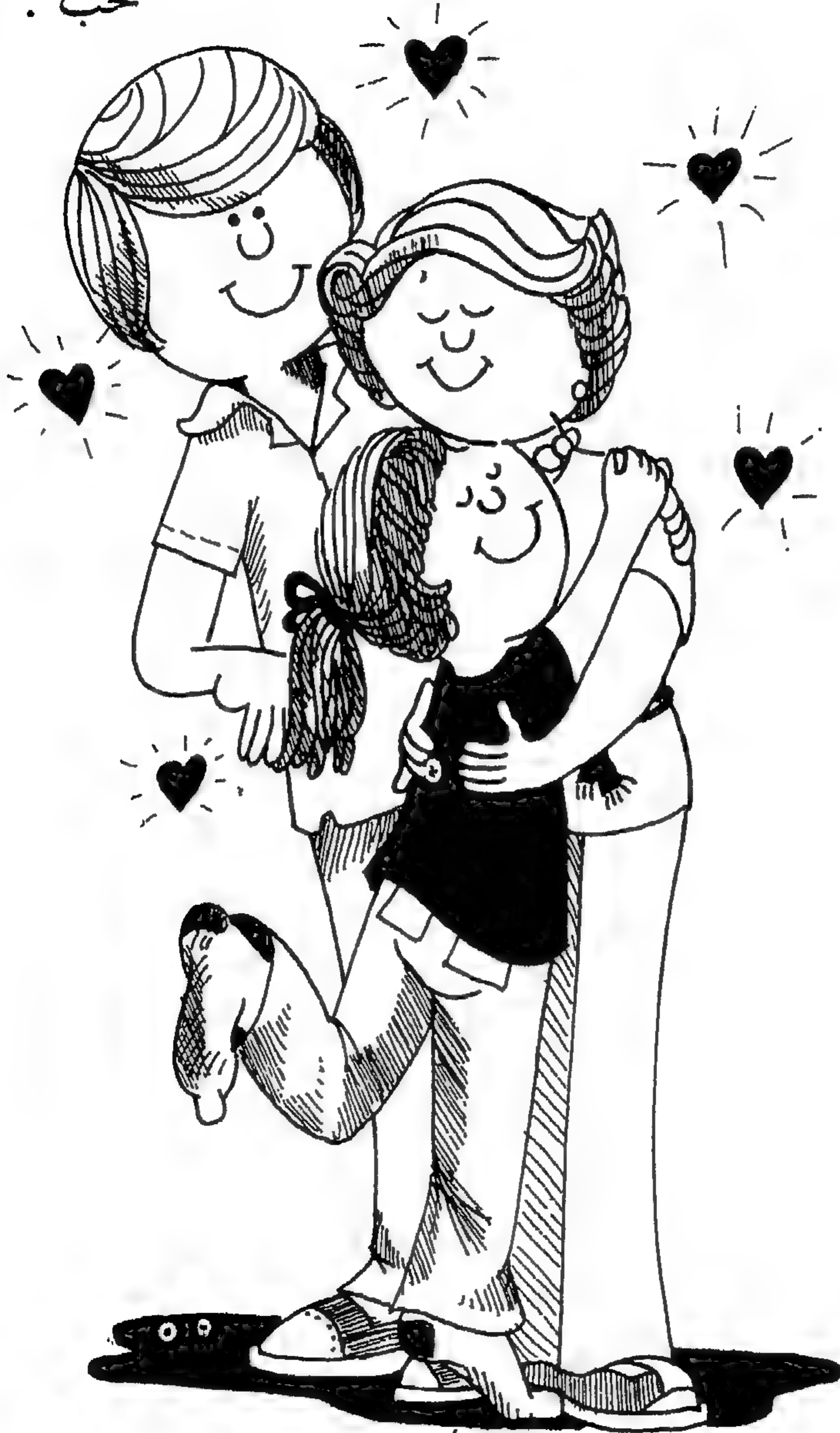
المشاعر المريحة

omfortable feelings

(الشعور بالفرح)

الحب هو شعور بالاهتمام والحرص والرعاية ،
يقدره ويثمنه الآخرون .

حب : Love



الحب عاطفة تجعل الناس يشعرون
بالسعادة والارتياح .

Emotion : عاطفة



التوافق أو الرضى أو الاستحسان تعني الشعور
بمحبة الآخرين واحترامهم .



الرضى هي عاطفة واحساس تجعل الناس
يشعرون بالارتياح .

رضى : Acceptance



الطمأنينة ، تعني الشعور بالأمان والحماية .

أمان - سلام Security

حماية Safe



الطمأنينة ، عاطفة تجعل الناس يشعرون
بالارتياح ، انها الاحساس بالأمان .

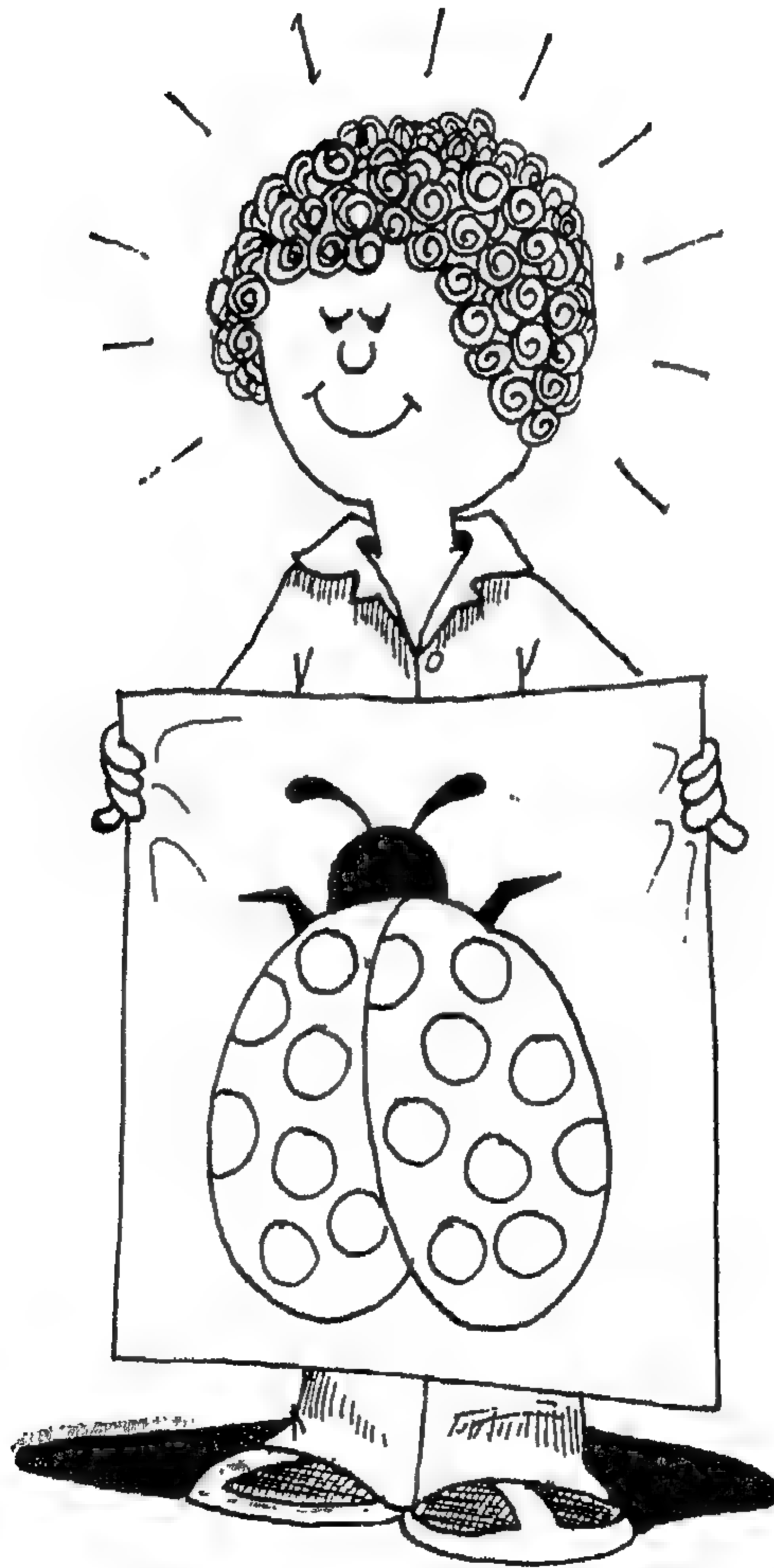


الكبرياء هو الشعور بالاعتزاز بالنفس
والأشياء التي يفعلها الانسان .

كبرياء : Pride



الكبرياء احساس يجعل الشخص يشعر
بالارتياح .



الثقة أو الجرأة شعور

يجعل الانسان

يفعل أشياء لوحده.

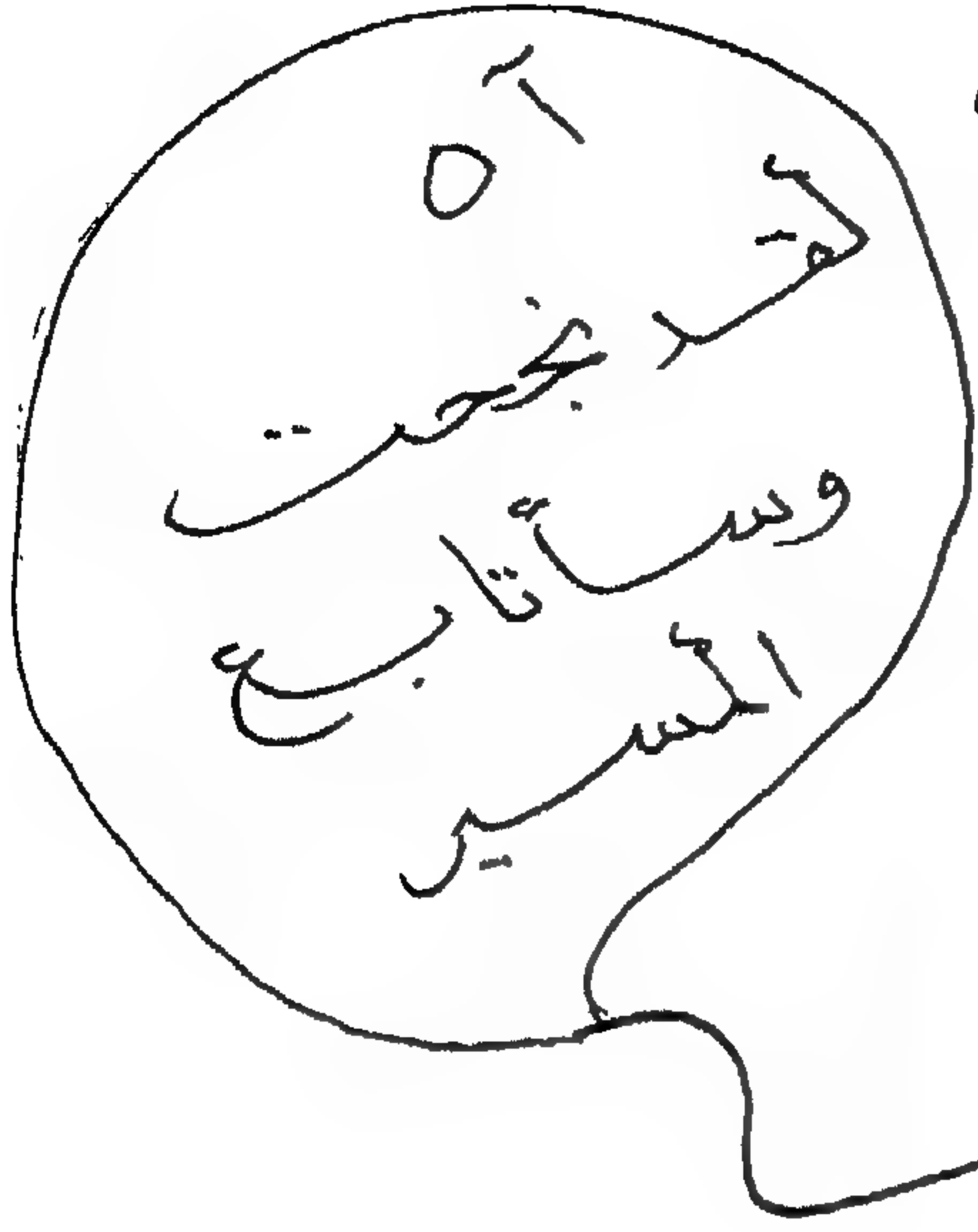
مهما كانت صعبة .

ثقة : Confidence

اذا حاولت
فانتحي استطيع
ركوب
هذه الدراجة



الثقة أو الجرأة هي احساس جميل
يجعل الانسان يشعر
بالارتياح والسعادة .



السعادة تعني الشعور بالفرح والسرور .



الفرح احساس يجعل الانسان يشعر
بالارتياح .



LOVE	الحب
Acceptance	الرضى
Security	الطمأنينة أو الأمان
Pride	الكبرياء
Confidence	الجرأة أو الثقة
Gladness	الفرح

جميعها أحاسيس ومشاعر تجعل
الانسان يشعر بالارتياح .
وعندما ينتابك مثل هذه الاحاسيس
يصبح شعورك جيداً ،
ويصبح للحياة معاني جميلة .

اكتب : Write

دوّن العواطف والمشاعر التي تجعل الانسان
يشعر بالارتياح .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ان أفضل طريقة لمعالجة المشاعر المريحة
هو أن تثنى عليها وتستمتع بها وتختبرها ،
وأن تصبو اليها دائماً وتحاول تحقيقها
ضمن طرق ووسائل جيدة .
ان كل شخص يحب أن تتنابه مثل هذه
المشاعر لأنها تجعله يشعر بالسرور
والسعادة .

الفصل الثاني

المشاعر غير المريحة

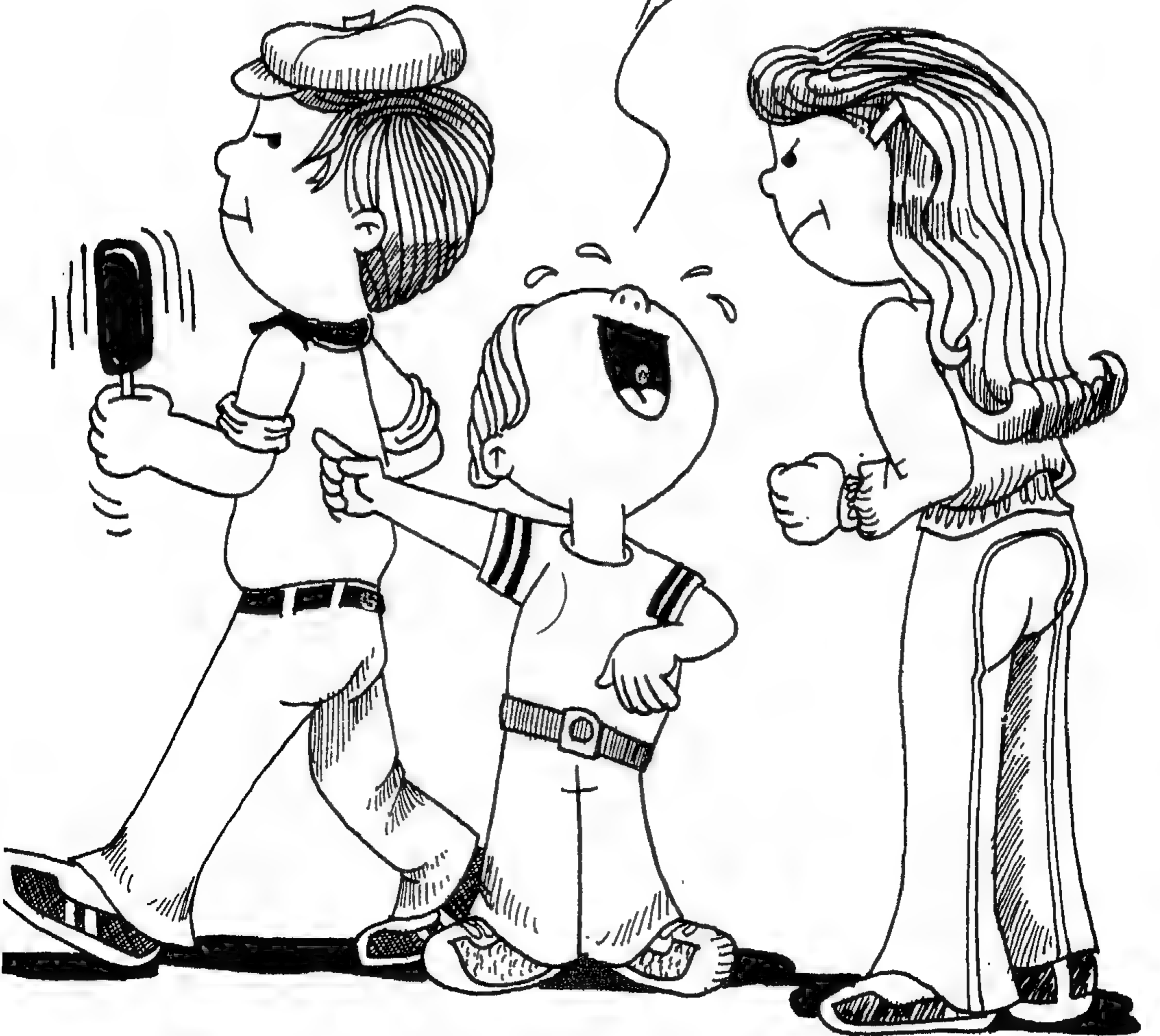
(Uncomfortable Feelings)

(الشعور بالكآبة)

الغضب هو الشعور بالكدر والغىظ .
وهو احساس يجعل الانسان يشعر بعدم
الارتياح .

الغضب : Anger

لقد أخذ
مصاصتي !



ولكن أحياناً . . .

يمكن أن يدفعك

الغضب الى

فعل شيء ضروري .



ايداء الآخرين وعدم الانتباه لحاجياتهم
ليست طريقة جيدة لمعالجة الغضب
الذي يحيط بك .



عندما تشعر بالغضب لا تتردد في اخبار الشخص الذي سبب
لك ذلك ، و اشرح له لماذا شعرت بالغضب والغضب من تصرفه .
انها طريقة جيدة في السلوك عندما تغضب .



Think

فكر . . .

هل شعرت بالغضب ؟

دوّن الحالات التي أدت لشعورك بالغضب .

.....

.....

.....

متى شعرت بالغضب آخر مرة ؟

.....

.....

ماذا فعلت ؟

وكيف عالجت ذلك ؟

.....

.....

.....

.....

Remember

تذكر . . .

أن تغضب فهذا أمر عادي ، ولكن حاول أن لا تؤذ

الناس ولا تتعامل بشكل غير لائق مع حاجياتهم .

انه من الأفضل لك أن تخبر عن السبب
الذي أدى لشعورك بالغضب وأن تعلم
الشخص المسبب بذلك .
وان تحاول أن تفعل شيئاً ما . . .
قد نوافقك على :

البكاء ، الصراخ ، مغادرة الغرفة جيئة وذهابا . . .
ضرب الأرض برجليك . . .
ولكن لانوافقك على إيذاء الناس أو الآخرين
أو حتى حاجياتهم

عندما تشعر بالغضب :
حاول أن تغادر المنزل . . أن تترك الغرفة
الى غرفة أخرى . .
أن تذهب الى الحديقة . . حتى تشعر
بالهدوء وتصبح تصرفاتك طبيعية .

الاثم هو الشعور بأنك تفعل شيئاً ما
خطأً.

الاثم احساس يجعل الشخص يشعر بالندم
وعدم الارتياح .



الاثم : Guilt

خطأً : Wrong

لكن أحياناً يمكن أن يكون حافزاً لفعل

الشيء الصحيح والتصرف السليم .

لقد أخذت قطعة الحلوى هذه دون
أن أدفع ثمنها لذلك ندمت
وها أنا ذا اعترف وأتأسف
لفعلي --- !



الادعاء بأن شيئاً ما لم يحدث ، أو إخفاء ما فعلت

والتستر عليه طريقة خاطئة

في معالجة سلوكك

هذا .

هل تعرفين
من أخذ

قطعة
البسكويت
من هنا؟

لا يا أمي



الاعتراف بالخطأ والاعتذار هي طريقة جيدة
في معالجة سلوكك الخاطئ .



فكر : Think

فكر ...

- هل شعرت بالاثم والندم ؟

.....

- سجل الحالات التي مرت معك ؟

.....

.....

.....

- متى شعرت بالاثم آخر مرة ؟

.....

.....

- ماذا فعلت حينها ؟

وكيف عالجت ذلك ؟

.....

.....

.....

Remember

تذكر ...

عند القيام بفعل خاطيء أو التصرف بشكل خاطيء ، من

الطبيعي أن تشعر بالندم والاثم ، لكن حين حدوث ذلك لاتخفي وتنكر تصرفك بل اعترف به وتأسف وحاول أن لاتكرر الحدث ثانية .

ان هذا أفضل لك من أجل تقويم سلوكك .
حاول أن تبكي أو تصرخ ، نحن نوافقك على ذلك . . وعلى
خجلك من تصرفك . ليس من الصعب على الانسان أن يعترف
بالخطأ . . . خصوصاً بالنسبة الى والديه أو القائمين على تربيته .

ان كلمة /أنا آسف/ Iam Sorry

أفضل بكثير من قولك /لم أفعل ذلك/ وانكار الحقيقة .

الغيرة تعني الرغبة في أن تماثل شخصاً آخر ، أو
تحقق ما وصل اليه ذلك الشخص .

الغيرة هي احساس تجعل الشخص يشعر
بعدم الارتياح .

أتمنى أن
تكون لقظه
القائمه من
كتا بتي أنا ...!

الغيرة : Jealousy



لكن أحياناً الغيرة تجعل الشخص يفعل
أشياء ينبغي فعلها ، وتحثه
على العمل والاجتهاد لتحقيق
ماينبغي إليه .

إنني
أرسم بشكل
أفضل وسأتابع
الرسم لأرتقي



ان قول أشياء معينة وايداء الناس بطريقة أو أخرى
هي طريقة خاطئة في معالجة الغيرة .

يبكي Cry



اخبار شخص ما بأنك تشعر بالغيرة وطلب المساعدة
منه هي طريقة جيدة في تدبير ومعالجة الغيرة .

حاول أن لاتقارن نفسك بالآخرين ، لأن لكل انسان

سماته المميزة التي تخصه

وتميزه عن الآخرين .

اهتم بالصفة التي تميزك أنت .

انتي اشعر بالغيرة
لأنك كحسين
بأخي الصغير
ولكن هل تستطيعين
اللعبة معي عند
الانتحار من عملي
هنا ؟

بالطبع
سأفعل
ذلك



Think

فكر . . .

- هل شعرت بالغيرة ؟

.....

- دون الحالات التي مرت معك ؟

.....

.....

- متى شعرت بالغيرة آخر مرة ؟

.....

.....

- ماذا فعلت حينها ؟

.....

.....

- كيف عالجت ذلك ؟

.....

.....

.....

Remember

تذكر . . .

لانتباه أكثر منك ، من

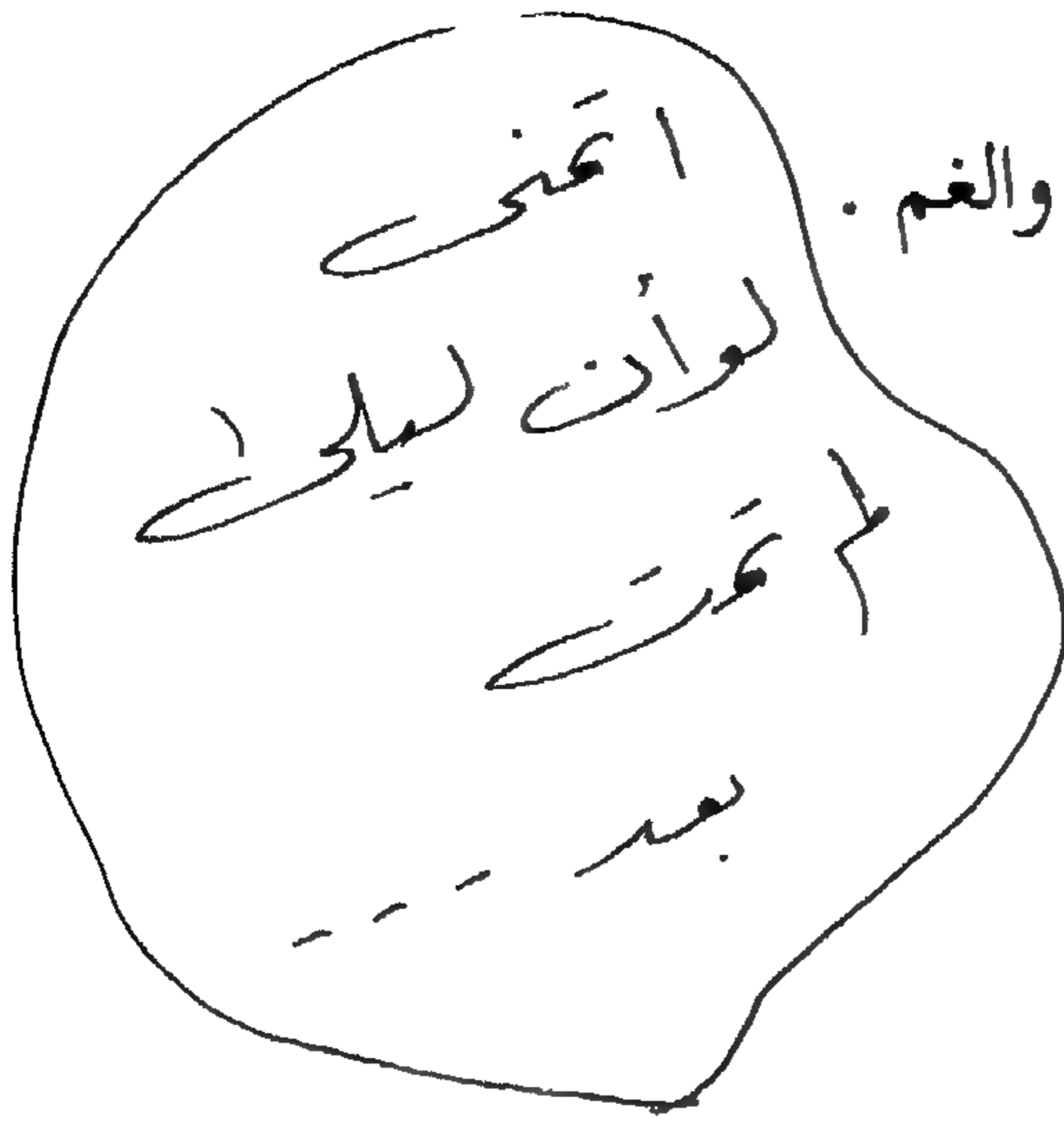
عندما يظهر لك

الطبيعي أن تشعر بالغيرة لكن حاول حينها ألا تؤذي من تغار منه
سواء بالكلمات أو بالسلوك . ولا تحاول أن تنافسه أو تقلده .
إذ من الأفضل بالنسبة لك أن تخبر من يحيط بك عن شعورك
هذا . وأن تطلب المساعدة .

حاول أن لاتقارن نفسك بالآخرين فقط فكر بالصفة التي
تميزك عن المحيطين بك .

قد تشعر بالغيرة من اخوتك وأخواتك قد تحاول أن تكون
الأفضل في كل شيء . .

ولكن ، لا يوجد شخص هو الأفضل في كل شيء . . فقط
تذكر أن كل شخص يتميز عن الآخرين بسمات محددة .



الكآبة هي الشعور بالحزن والغم .

والكآبة هي احساس

تجعل الشخص يشعر

بعدم الارتياح .

كآبة : Grief

حزن : Sadness



لكن أحياناً ، الكآبة تجعل الشخص يفعل
أشياء ينبغي القيام بها .



ان اخفاء الكتابة أو الحزن هي طريقة خاطئة
في معالجة الكتابة .



الاعتراف بأن الحزن يسيطر عليك والتحدث حول مشاعرك
بصراحة هي طريقة جيدة في معالجة حالة الحزن التي
تشعر بها .

أتمنى : Wish

كنت أتمنى أن يكون
« سامر » بيننا ---
إن سامر عزيز علينا وهذا
ما يحزني كثيراً ---



فكر . . . Remember

- هل شعرت بالكآبة والحزن يوماً ؟

.....

- دَوِّن الحالات التي مررت بها ؟

.....

.....

- متى شعرت بالحزن آخر مرة ؟

.....

.....

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- كيف عالجت حالة الحزن، تلك ؟

.....

.....

.....

تذكر . . . Think

عندما يحدث مكروه معين أو حادث مزعج ، من الطبيعي أن

يشعر الانسان بالحزن والكآبة.، ولكن حاول أن لاتخفي مشاعرك
الحزينة .

إذ من الأفضل لك أن تعترف بحالة الحزن التي تحيط بك ،
وأن تتحدث مع الآخرين عن ذلك . .
نوافقك على البكاء أو الصراخ أو أي شيء آخر شرط أن
لا يكون مؤذياً . .

وحاول أن تنسى الحدث الذي جعلك تشعر بالحزن والكآبة .
حاول أن ترسم أو تكتب أو تلعب .

الوحدة . . هي الشعور بالعزلة .
الوحدة هي احساس يجعل الشخص
يشعر بالانزعاج وعدم الارتياح .

الوحدة : Loneliness



لكن أحياناً . . .

الوحدة تجعل الشخص يقوم بفعل شيء ينبغي فعله .

وقد تكون حافزاً لتكوين

صداقات عديدة .



الاعتقاد بأنه لا يوجد شخص يلعب معك هي
طريقة خاطئة في معالجة عزلتك ووحدةك .



الاعتراف بأنك وحيد . . والبحث عن أشخاص لكي
تلهو معهم هي طريقة جيدة لمعالجة وحدتك .



فكر . . . Think

- هل شعرت بالوحدة ؟

.....

- دوّن الحالات التي مرت معك ؟

.....

.....

- متى شعرت بالوحدة آخر مرة ؟

.....

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- كيف عالجت الامر حينها ؟

.....

.....

.....

تذكر . . . Remember

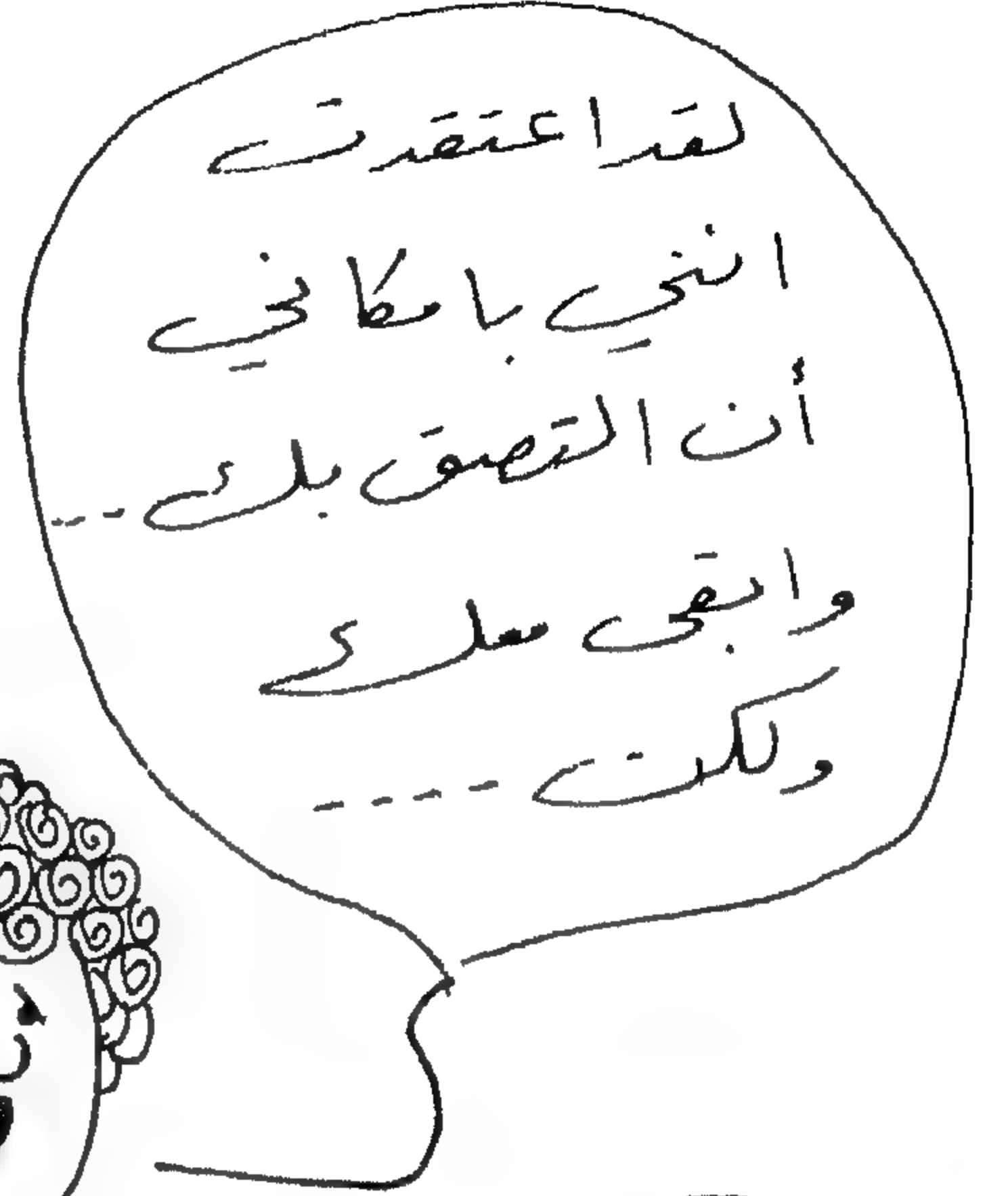
عندما لا تجد أحداً يلعب معك أو يكون موجوداً قربك . . .

من الطبيعي أن تشعر بالوحدة ولكن حاول أن لاتفكر بأن

وحدثك هذه نابعة من كونك مرفوضاً من قبل الآخرين . لذلك
حاول أن تكون العديد من الصداقات وابحث عن أشخاص لكي
تلاعب معهم . واعترف بشعورك بالوحدة .

الرفض هو الشعور بأنك غير مرغوب من قبل الآخرين ،
وأنت غير محبوب أو مقبول .

الرفض : Rejection



لكن أحياناً . . .

الرفض يجعل الشخص يفكر بشكل
أفضل ويفعل ماينبغي فعله .



الاعتقاد بأنك غير محبوب من قبل الآخرين ، أو أنك
غير معطاء وعدم المحاولة في العمل والتجربة هي طريقة
خاطئة لمعالجة حالة الرفض التي تشعر بها .



ان كل شخص يختلف عن الآخرين بمهارات وسمات
معينة ، وان أخذ هذا بعين الاعتبار هي طريقة جيدة في
معالجة حالة الرفض .

فكر بالمزايا الايجابية والمواهب التي تمتلكها . . . تعلق
بالناس الذين يحبونك . . . وابتعد عن الذين يكرهونك .



فكر . . . Think

- هل شعرت ذات مرة بالرفض ؟

.....

- دوّن الحالات التي مررت فيها بحالة الرفض ؟

.....

.....

- متى شعرت آخر مرة بالرفض ؟

.....

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- كيف عالجت ذلك ؟

.....

.....

.....

تذكر : Remember

عندما تشعر بعدم رغبة الآخرين بالتعامل معك وعدم التوافق

معهم .

من الطبيعي أن تشعر بالرفض . لكن عندما تشعر بالرفض حاول أن لاتعتقد بأنك فاشل ، بل حاول وجرب ولا تنقط عن العمل .

وتذكر بأن لكل شخص سمات معينة تميزه عن الآخرين . وأنه لايمكن لأي شخص أن يفلح في كل عمل ، فكر فقط بالمزايا التي تتصف بها والمواهب والقدرات التي تمتلكها . وابتعد عن الاشخاص الذين لا يحبونك والتصق بالأشخاص الذين يحبونك .

وليس مطلوباً منك أن تثبت لمن يرفضك أنك ماهر وأنتك تمتلك سمات معينة .

الاذلال والتصغير يعني الشعور بالدونية أي الشعور بأنك
أقل من الآخرين أهمية ،
وهي احساس تجعل الانسان يشعر بعدم الارتياح .

الاذلال : HUMILIATION

التصغير : Diminution

ها ، ها . . .
انظرا الى هذا الطفل
الصغير ،
إنه يحس ابهامه



لكن أحياناً . . . يمكن للتصغير أن يجعل الشخص
يتصرف التصرف السليم .



ان اذلال الذين يصغرون من قيمتك أو أذيتهم هي
طريقة خاطئة في التعامل وفي معالجة حالة التصغير .



ان الاعتراف بالاقلال من قدر وقيمة شخص ما والابتعاد
عن ذلك هي أفضل طريقة لمعالجة الازلال والتصغير .



فكر . . . Think

- هل تعرضت للاذلال أو الخط من قيمتك ؟

.....

- دوّن بعض الحالات التي تعرضت لها ؟

.....

.....

.....

- متى تعرضت آخر مرة لمثل هذا السلوك ؟

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- وكيف عالجته ذلك ؟

.....

.....

.....

تذكر . . . Remember

عندما تتعرض للاذلال أو الخط من قيمتك من قبل

أناس آخرين من الطبيعي أن تشعر بعدم الارتياح .

ولكن حاول أن لا تحط من قيمة الشخص الذي يحط
من قيمتك . . .

وعدم اصابته بسوء أو أذى .

إذ أنه من الأفضل لك أن

تبتعد عن مثل هذا الشخص وتدعه وشأنه

ولا تتعامل معه .

ولا تحاول التفكير بالصفات

التي يحط من قيمتك من خلالها .

الحنية هي الشعور بالاختراق وعدم النجاح .
الحنية هي احساس تجعل الشخص
يشعر بعدم الارتياح .



الفشل - الحنية Frustration

لكن أحياناً . . . قد تكون الخيبة بمثابة الدافع
للتفكير بشكل جيد والتصرف
بشكل لائق . .

وطلب المساعدة
إذا تطلب
الأمر
ذلك .



تخطيط بعض الأشياء أو الانفعال وعدم الانتباه
من الأدوات هي طريقة خاطئة لمعالجة
الانخفاق .



ان تهدئة الأعصاب وتكرار المحاولة والتجربة
أو حتى طلب المساعدة من بعض الأشخاص
هي من الطرق الجيدة لمعالجة الاخفاق .



فكر . . . Think

- هل شعرت بالانخفاق أو الخيبة ؟

.....

- دون الحالات التي مرت معك .

.....

.....

- متى شعرت آخر مرة بالإنخفاق ؟

.....

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- كيف عالجت ذلك ؟

.....

.....

.....

تذكر . . . Remember

عندما تخفق أحياناً . . . لا تغضب فهذا أمر

عادي وطبيعي . . .

ولكن حاول أن لاتنفعل وتحطم الأشياء التي حولك .
اذ من الأفضل لك أن تهدىء أعصابك وأن تكرر المحاولة عدة

مرات حتى تنجح

ولا تيأس ، بل اطلب المساعدة من الآخرين . .

قد نوافقك على التصرفات التالية :

البكاء - الصراخ . . مغادرة الغرفة أو المنزل . . .

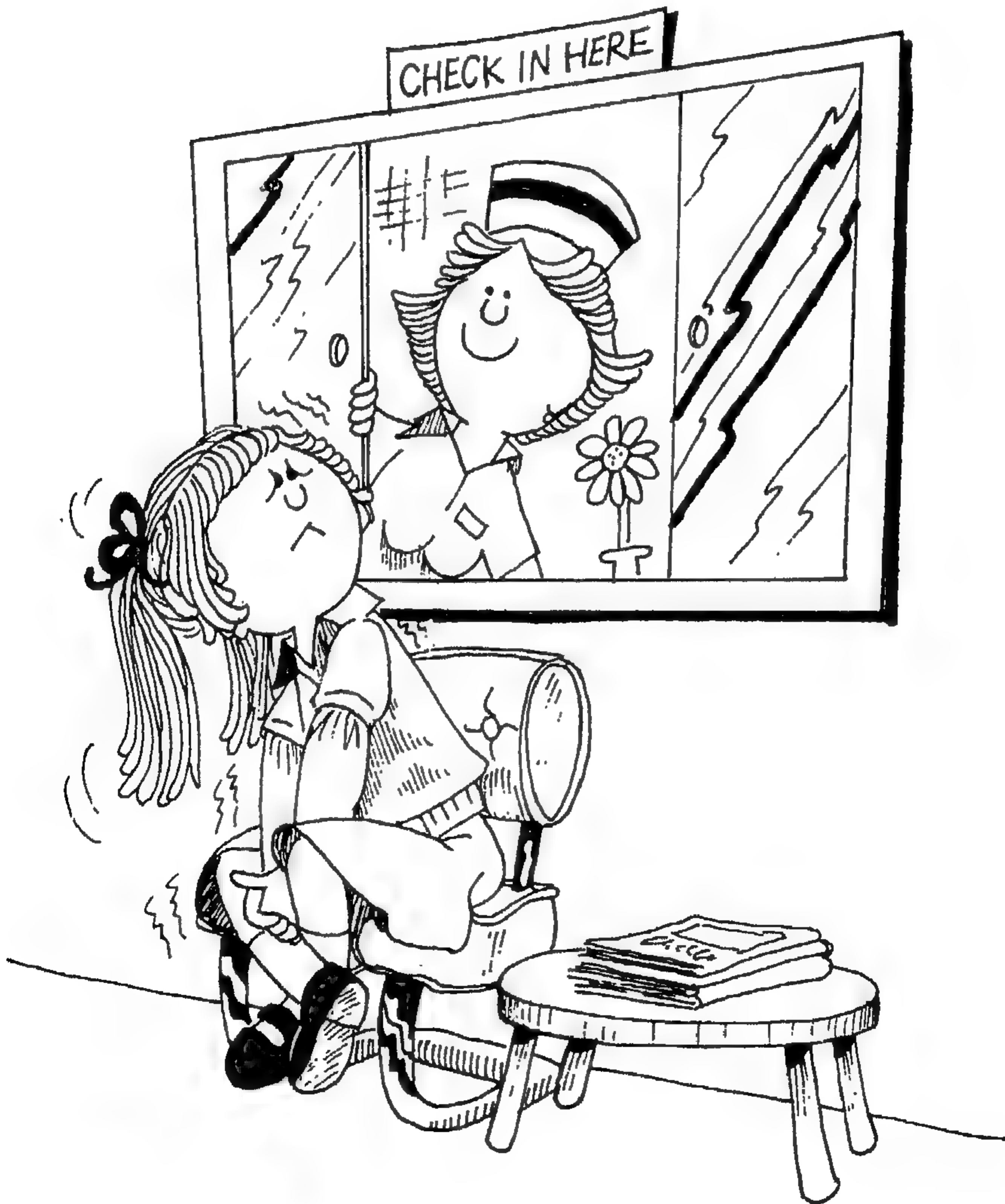
والا اتجاه للخارج أو الى الحديقة . . حتى تشعر

بالارتياح قليلاً ومن ثم يمكن أن تكرر المحاولة ثانية .

القلق هو شعور بالخوف والاضطراب والعصبية .
القلق احساس يجعل الشخص يشعر بعدم الارتياح .

القلق : Anxiety

العصبية : Nervous



ولكن قد يكون القلق دافعاً للعمل بشكل أفضل

والتفكير السليم .

قبل أن تفعل أي
شيء فقط أخبرني
ما ستفعل ؟

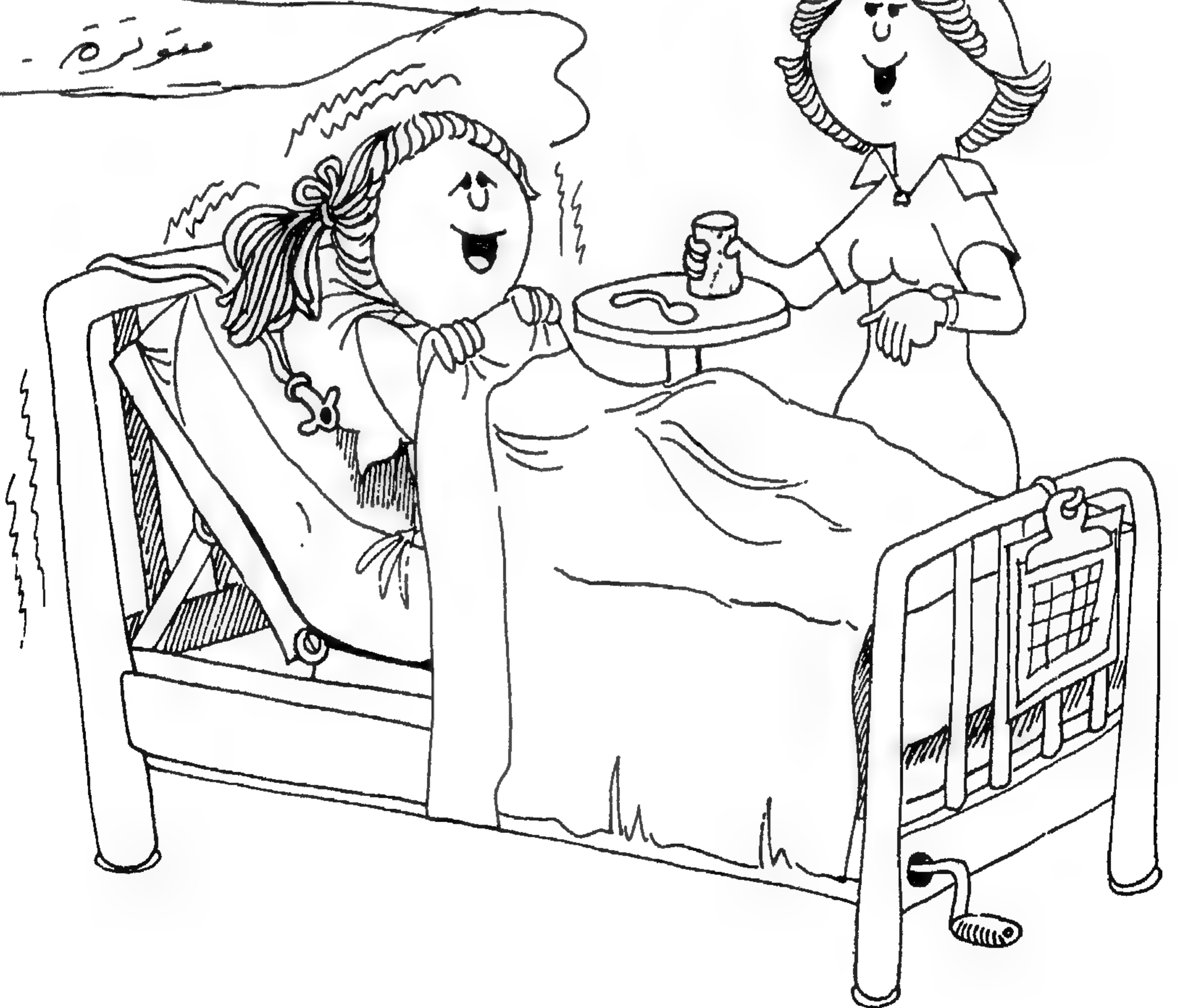
وهل
ستؤلمني ؟



هل انت متوترة
بسبب إلتصال
لوزتيك؟

محاولة اخفاء القلق
أو الخوف أو التوتر
هي طريقة خاطئة
في معالجة حالة القلق .

بالطبع
لا
أنا غير
متوترة . . .



الاعتراف بأنك مصاب بالقلق والتوتر والتحدث حول ذلك
هي وسيلة جيدة يمكنك القيام بها لدى إصابتك بالقلق .



فكر . . . Think

- هل شعرت بالقلق ؟

.....

- دوّن الحالات التي مرت معك . . .

.....

.....

.....

- متى أصبت آخر مرة بالقلق ؟

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- كيف عالجت ذلك ؟

.....

.....

.....

تذكر . . . Remember

من الطبيعي أن يشعر الانسان بالقلق لدى عدم معرفة
ماذا سيحدث له أو لدى توقعه حدوث شيء مخيف .

لكن اذا شعرت بالقلق حاول أن لا تخفي شعورك هذا . . .
بل تحدث للمقرين إليك عن حالة القلق هذه . . .
إذ أنه من الطبيعي أن ينتاب الانسان حالة من القلق لدى
جهله بما سيحدث له .
أو لدى توقع حدوث مصيبة له .

الخوف هو الشعور بالرعب . . .
انه احساس يجعل الانسان يصاب بالذعر
ويشعر بعدم الارتياح .

الخوف : Fear



لكن قد يكون الخوف أحياناً حافزاً للقيام

بعمل ما ينبغي القيام به .

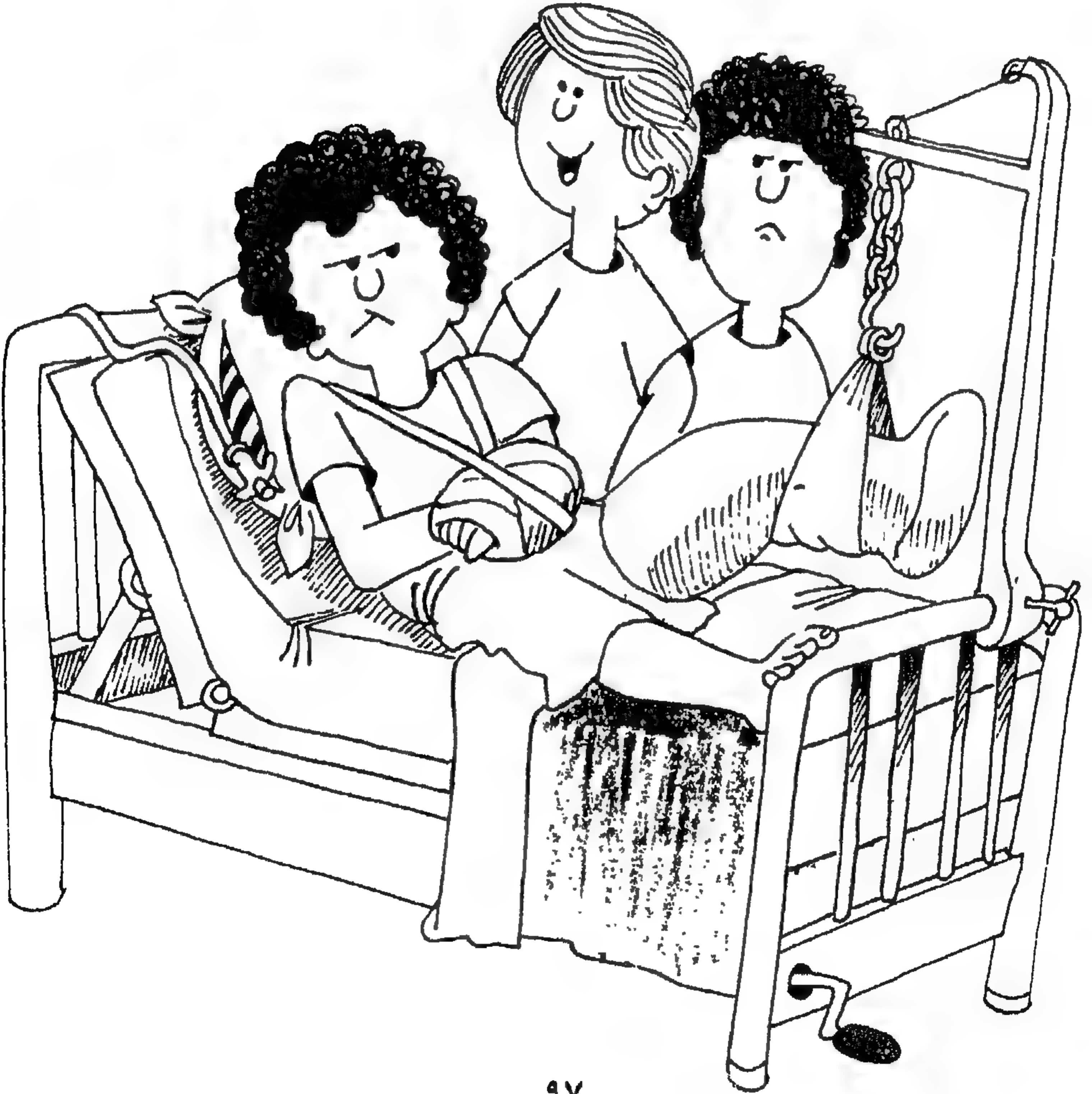
ساعدني : Help me



العمل وفق رغبتك وميولك واعتقادك بان لاشيء يمكن
أن يخيفك ، هو نوع من التأكيد لمن حولك
بأنك شجاع .
ولكن ذلك قد لا يكون طريقة جيدة
لمعالجة الخوف .



من المهم أن ينتبه الانسان وأن يخاف . .
وأن يعترف بأن ثمة أشياء يمكن أن تخيفه
وتسبب له الأذى .
وأن يتحدث لمن حوله عما يشعر به
وعن الأشياء التي تخيفه . . .
كلها وسائل جيدة لمعالجة الخوف .



فكر . . . Think

- هل تعرضت للخوف ذات مرة ؟

.....

- دوّن الحالات التي مرت معك . .

.....

.....

.....

- متى تعرضت آخر مرة للخوف ؟

.....

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- كيف تدبرت ذلك ؟

.....

.....

تذكر . . . Remember

أن تخاف من الأشياء التي تؤذيك فهذا شيء طبيعي ، لكن
حاول أن لاتعمل وفق رغبتك فقط .

بل احذر وفكر جيداً قبل البدء بالعمل واعترف بحالة الخوف
التي يمكن أن تجس بها .

واسأل واستفسر عن الأشياء التي تخيفك .

وعندما تكون خائفاً لا تبقى وحيداً ، بل حاول أن تكون
بصحبة شخص آخر . وابتعد عن الأشياء المخيفة والمرعبة .

خيبة الأمل هي شعور بالاختفاق والفشل .
وهي تجعل الانسان يشعر بعدم الارتياح .

خيبة الأمل : Disappointment



لكن أحياناً قد تكون الخيبة دافعاً
للعمل الجاد والتفكير السليم .

إذا حاولت أن ابدأ
بعمل يمكن أن أنتهي
خلال وقت معين ومن ثم
يمكنني الذهاب إلى
الملعب



ان قول الأشياء الأساسية

للشخص الذي

أخلك معك

بالموعد والعمل

هي وسيلة خاطئة

إذ لابد من سماع رأيه أولاً .

انك خائفت
لقد وعدتني بالمساعدة
ولم تنفذ ذلك
سوف اقطع
عما راقته
معدك



الاستفسار عن عدم الوفاء بالوعد هي وسيلة

جيدة في التعامل .

لقد نسيت
ظني لعدم مجيئك
لماذا لم تأت ؟
عسى أن
يكون لما نفع
خيراً

لقد نسيت
حقاً لقد نسيت

انني

آسف
جداً



فكر . . . Think

- هل شعرت ذات مرة بخيبة الأمل ؟

.....

- دوّن الحالات التي مرت معك .

.....

.....

- متى تعرضت لمثل هذا الشعور آخر مرة ؟

.....

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- كيف عالجت الأمر حينها ؟

.....

.....

تذكر . . . Remember

عندما يخيب ظنك بشخص ما . .

من الطبيعي أن تشعر بخيبة الأمل

ولكن حاول حينها أن تسأل الشخص عن
الأسباب وتحدث بصراحة عن شعورك
دون أن تسبب له الإحراج
واسأله عما إذا كان سيعبر
الحادثة ثانية أم ماذا . . . ؟
وامتحنه مرة ثانية لكي تختبره .
من أجل منحه الثقة أو حجب
الثقة عنه .

الهزيمة هي الشعور بالاختفاق والخسارة .
الهزيمة هي احساس تجعل الانسان يشعر
بعدم الارتياح .

هزيمة : Defeat

اختفاق Failure



لكن أحياناً قد يكون الاخفاق دافعاً
من أجل النجاح والعمل الخلاق .

لقد أخطأت سبع كلمات
ليلة (ربارحة) . كنت سأحاول
كتابة كل شيء
الآن .



الاعتقاد بأنك الخائب دائماً ، وبأنك لن تربح
نهائياً ،

وعدم المحاولة والتجريب هي وسائل خاطئة
في معالجة حالة الاخفاق .



التذكر بأن كل شخص يمكن أن يخفق وأن ينجح
هي أشياء صحيحة لمعالجة

حالة الشعور
بالهزيمة والاختفاق .

يجب أن
لا تنقطع عن التدريب
لقد خسرت عدة مرات
ومازلت أنت تدرب
والعيب ..



فكر . . . Think

- هل شعرت بالهزيمة ذات مرة ؟

.....

- دوّن الحالات التي تعرضت فيها للهزيمة .

.....

.....

- متى تعرضت آخر مرة للهزيمة ؟

.....

.....

- ماذا فعلت ؟

.....

- كيف عالجت ذلك ؟

.....

.....

.....

تذكر . . . Remember

عندما تخفق أو تخسر من الطبيعي أن تشعر بالخيبة ولكن
ينبغي أن لا تعتقد بأنك الخاسر دوماً وأنت

لن تربح نهائيا . .
بل كرر المحاولة والتدريب واعمل بجد
وتعلم الاستفادة من الأخطاء .
كل انسان يمكن أن يخسر ويمكن أن يربح .

Anger	الغضب
Guilt	الأثم
Jealousy	الغيرة
Grief	الكآبة
Loneliness	الوحدة
Rejection	الرفض
Diminution	التصغير
Failure	الافخاق
Anxiety	القلق
Fear	الخوف
Disappointment	خيبة الأمل
Defeat	الهزيمة

- دوّن بعض المشاعر التي تجعلك تشعر بعدم الارتياح .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تذكر بأن الاحاسيس غير المريحة يمكن أن تكون الدافع
نحو السلوك الجيد والتفكير السليم ويمكن أن تجعل
الشخص ينمو ويتطور نحو الأفضل ويتغلب على
الصعوبات التي تعترضه .

ان مفتاح الحياة السعيدة هو الاستفادة من الأخطاء
والاستمتاع بالمشاعر المريحة وتعلم كيفية
تدبير المشاعر غير المريحة .

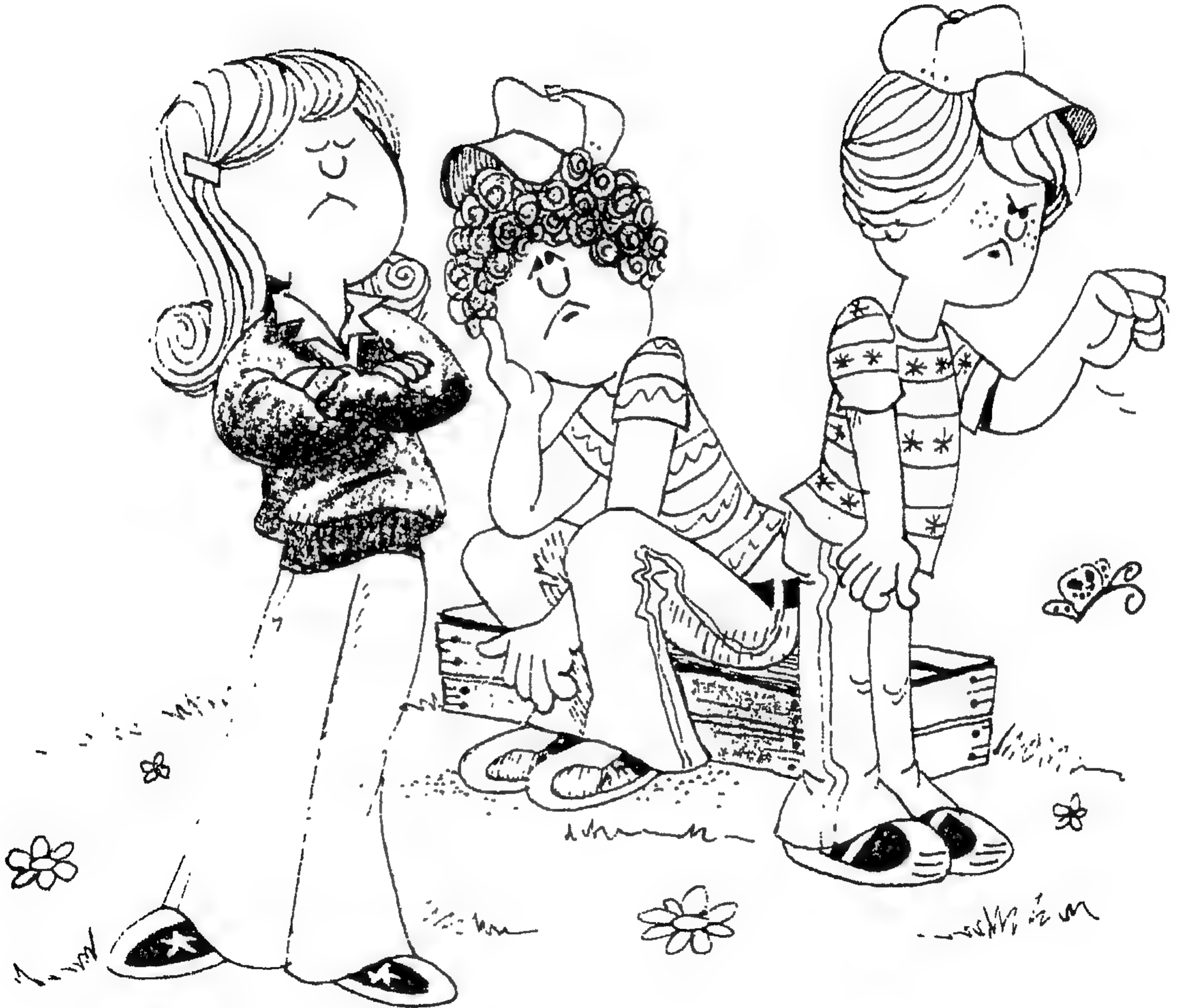
الفصل الثالث

معالجة وتدبير اضطرابات المزاج وتكدره

(الحزن والغم)

Sadness

عندما تشعر بالحزن والغم . .
افعل شيئاً ما . . . ولا تبقى وحيداً



ما الا حساسى الزبي
استعرب
والزبي يننا بنى ؟

اسأل نفسك

عما تشعر

وبم تحس .

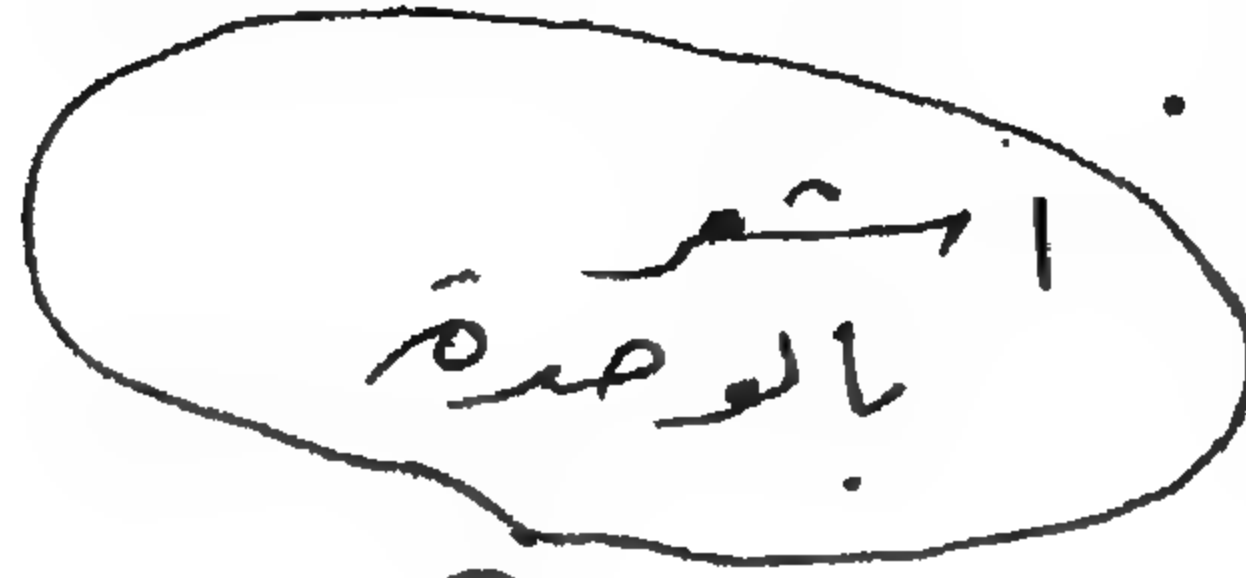


وحالاً . . . عندما يكون الجواب واضحاً

ستكتشف ماتشعر به . .

انها الخطوة الأولى في تدبير حالة الحزن

التي تحيط بك .



وبعد أن تكتشف احساسك وتحدده .
اسأل السؤال التالي :



متى أجبت على
السؤال
يمكن أن تعرف
السبب الذي
أدى لاحتساسك
هذا .



بعد أن تكون قد عرفت

السبب .

اسأل السؤال

التالي :



بعد أن تجيب على السؤال . . قرر ماذا يمكنك
أن تفعل لايجاد حل لمشكلتك هذه .



بعد أن تقرر ماذا ستفعل ، لا تردد
بل نفذ قرارك . . .

صديقي سام
هل تستطيع المقدم لعندي
لكي نلعب
بوت



عندما تشعر بالحزن . . .

حاول أن لاتبقى وحيداً . . .

بل افعل أي شيء يحلو لك .



وهكذا . . .

ينبغي ألا تنسى الخطوات الأربع السابقة

لتدبير حالة الحزن التي تعصف بك .

وهي كالتالي :

- ١- حدد الاحساس الذي ينتابك بدقة .
 - ٢ - ابحث عن السبب .
 - ٣ - قرر وفكر بحل وماالذي ينبغي فعله .
 - ٤ - افعل مافكرت به وما قررت عمله .
- ولا تتردد .

الخلاصة

لقد أوجدك الاله كشخص
وبسبب ذلك يمكن أن تتعرض
لشتى أنواع الأحاسيس والمشاعر .
فالأحاسيس المريحة تجعلك تشعر بالحيوية
والسعادة والفرح .
بينما الأحاسيس غير المريحة تشعرك
بالحزن والكآبة .
إلا أنها يمكن أن تكون الحافز لفعل شيء
خلاق .
انه لأمر طبيعي أن تشعر بشتى أنواع
المشاعر المفرحة والمحزنة . . .
ولكن حاول أن تتعامل بشكل سليم
معه .

كل شخص يمكن أن ينتابه الشعور
بالفرح أو بالحزن . .
ولكن نتمنى لك الفرحة دائماً .



مفردات الكتاب

Happiness	سعادة
Glad	فرح
Sadness	حزن
Feel	يشعر
Try	يحاول
Play	يلعب
Help	يساعد
Emotion	عاطفة
Love	حب
Acceptance	رضى
Pride	كبرياء
Confidence	ثقة
Anger	غضب
Jealousy	غيرة
Cry	يبكي

Grief	كآبة
Loneliness	وحدة
Humiliation	الاذلال
Diminution	التصغير
Anxiety	قلق
Nervous	عصبية
Fear	خوف
Disappointment	خيبة الأمل
Defeat	هزيمة :
Failure	اخفاق

هذه الصفحة خاصة بالطفل القارئ
ماهي الفوائد التي جنيته من هذا الكتاب ؟

.....

.....

أجب بنعم أو لا
- هل أعجبتك غلاف الكتاب ؟

.....

- هل أعجبتك الرسوم الداخلية ؟

.....

.....

ماهي ملاحظاتك بشكل عام ؟

.....

.....

الاسم :

العمر :

العنوان :

الهوايات :

الصف :

هذه الصفحة خاصة بوالدي الطفل والمربين
ماهي ملاحظاتكم حول الكتاب بشكل عام ؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

هل أدى الكتاب الغرض المطلوب ؟

.....
.....
.....
.....

الاسم :

العمر :

المهنة :

الشهادة الحائز عليها :

العنوان :

صدر حديثاً عن دار الينابيع بدمشق

- ١ - كتاب الطفل (كتاب تربوي صحي للعناية بالحامل والطفل)
- ٢ - سلسلة هالة التربوية والتعليمية للأطفال
- ٣ - سلسلة اقرأ واكتشف (سلسلة علمية للأطفال والفتيان)
- ٤ - ليلة عيد الميلاد (كتاب لتسلية الطفل)
- ٥ - دور البيت في التعلم (كتاب تربوي للعناية بالطفل في مرحلة ما قبل المدرسة)

صدر حديثاً عن دار الينابيع بدمشق

- ١ - كتاب الطفل (كتاب تربوي صحي للعناية بالحامل والطفل)
- ٢ - سلسلة هالة التربية والتعليمية للأطفال
- ٣ - سلسلة اقرأ واكتشف (سلسلة علمية للأطفال والفتيان)
- ٤ - ليلة عيد الميلاد (كتاب لتسليّة الطفل)
- ٥ - دور البيت في التعلم (كتاب تربوي للعناية بالطفل في مرحلة ما قبل المدرسة)